

**EFEKTIFITAS KELOMPOK PSIKOTERAPI POSITIF
UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA NARAPIDANA**

TESIS

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Program
Magister Psikologi Profesi (S2)
Minat Utama Bidang Psikologi Klinis**



**Diajukan Oleh :
Nindya Utami, S.Psi
T100135019**

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2016**

**EFEKTIFITAS KELOMPOK PSIKOTERAPI POSITIF
UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA NARAPIDANA**

TESIS

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Program Magister Psikologi Profesi (S2)
Minat Utama Bidang Psikologi Klinis**



**Diajukan Oleh :
Nindya Utami, S.Psi
T100135019**

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2016**

**EFEKTIFITAS PSIKOTERAPI POSITIF UNTUK
MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
PADA NARAPIDANA**

Diajukan oleh:

Nindya Utami, S.Psi

T100135019

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji :

Telah disetujui oleh:

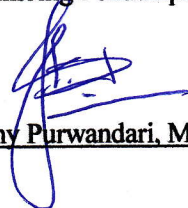
Pembimbing Utama



Dr. Nisa Rachmah N. A. M.si., Psikolog

Tanggal : 20 September 2016

Pembimbing Pendamping



Dr. Eny Purwandari, M.Si

Tanggal : 19 September 2016

EFEKTIVITAS KELOMPOK PSIKOTERAPI POSITIF UNTUK
MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA
NARAPIDANA

Yang diajukan oleh :

Nindya Utami, S.Psi

T100135019

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji

Pada tanggal 5 Oktober 2016

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dr. Nisa Rachmah N. A. M.Si., Psikolog

Penguji Utama

Dr. Eny Purwandari, M.Si

Penguji Pendamping

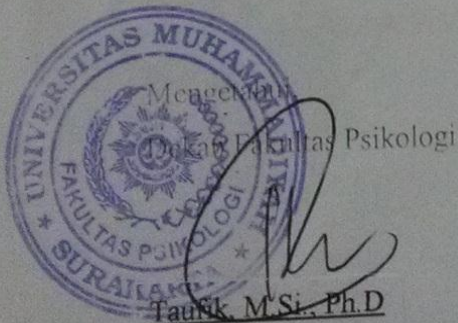
Dr. Nanik Prihartanti, M.Si., Psikolog

Penguji Tamu

Surakarta, 23 Desember 2016

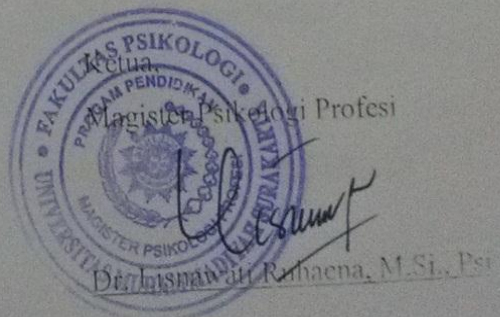
Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Taufik, M.Si., Ph.D

NIK : 799



NIK : 836

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nindya Utami, S.Psi

Tempat, tanggal. Lahir : Pontianak, 7 Februari 1989

Menyatakan bahwa dalam Tesis yang berjudul “Efektifitas Psikoterapi Positif Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana” yang telah saya susun merupakan karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 28 Oktober 2016

Yang menyatakan,



Nindya Utami, S.Psi

MOTTO

Nothing is impossible, because there is the
all possible
(Penulis)

Hidup itu sangat berarti..
Kecintaan yang luar biasa terhadap hidup
itu bukan berarti takut mati,
Hidup itu harus dihadapi dengan penuh
keberanian dan tidak boleh menyerah..
Dan hidup itu harus berkata YA...! Untuk
setiap tantangan....
Dari tantangan itulah kita akan menjadi
besar....
(Nietzsche)

Perbedaan bukan suatu keburukan
melainkan sebuah perubahan... Percaya,
Yakin Usaha Sampai!
(Penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya kecil ini penulis persembahkan untuk:

- ♥ Mamak dan Alm Bapak tersayang dan tercinta sepanjang masa..
- ♥ Kakak dan abang, Mbak tuti, Bang Ami, Bang Catur, Bang Isbandi, Kak Via, Yanti..
- ♥ Ibu mertua Titik, beserta ipar- ipar Bang Mifta, Mbak Nur, Tutik, Amir, Mbak Fitri, dan Aswani
- ♥ Ponakanku, Tata, Zulfa, Ifa, Imam, Farid, Khalisah, Adara dan Si kecil Annisa.. Semua Ayank Uuk

Serta Suami Mas Sugeng yang selalu menemani dan mengajarkan
dengan cara yang berbeda...

Terakhir, calon Anak di dalam perut yang selalu kuat, sehat, berani
dan bantuin Bubu-nya nyelesaikan tulisan ini...

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim

Alhamdulillahirabbila'lamin, segala syukur peneliti sampaikan kepada Tuhan Yang Maha Tunggal, Tuhan seluruh alam semesta ini sehingga dapat tersusun tesis ini.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan tesis ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materiil. Pada kesempatan ini praktikan mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si, Psikolog selaku Ketua Program, yang telah banyak memberikan masukan dan dorongan yang sangat terarah demi kelancaran program percepatan tesis ini.
2. Dr. Nisa Rachmah N. A, M.Si., Psikolog selaku pembimbing utama yang selalu memberikan masukan, motivasi dan waktu bimbingannya meskipun dengan antrian yang panjang bahkan sampai sore. Terima kasih banyak ibu untuk semua kontribusinya.
3. Dr. Eny Purwandari, M.Si selaku pembimbing pendamping yang juga banyak memberikan masukan dan motivasi kepada peneliti di waktu-waktu sibuknya. Terima kasih ibu untuk dukungannya.
4. Dr. Nanik Prihartanti, M.Si, Psikolog, selaku dosen penguji. Terima kasih banyak telah memberikan kritik dan sarannya yang sangat membangun bagi peneliti.
5. Dr. Sri Lestari, M.Si., Psikolog selaku pembimbing akademik. Peneliti mengucapkan terima kasih banyak, meskipun saya jarang konsul tapi terima kasih untuk bimbingannya dalam mengambil mata kuliah.
6. Usmi Karyani, M.Psi., Psikolog dan Dyah Purwita Rini, M.Psi., Psikolog yang bersedia menjadi penilai dalam skala dan modul peneliti. Terima kasih banyak atas masukan yang telah diberikan, sangat bermanfaat bagi peneliti.
7. Kepala Rumah Tahanan (Rutan) Kelas 1A Surakarta, Oga Gioffani Darmawan, A.Md.IP., S.Sos., SH., M.Si. Terima kasih atas kesempatan kepada peneliti dalam melakukan penelitian disana.

8. Subseksi Bantuan Hukum dan Penyuluhan Rutan Kelas 1A Surakarta, Slamet, S.St., M.Si dan Drs. Tentrem Basuki beserta staff, peneliti ucapkan banyak terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya.
9. Subseksi Administrasi dan Perawatan, Ibu Dra. Cariat Mahanani, Mulyadi, A.Ks dan Ervan Bahrudhin Mulyanto, A.Md.IP., SH beserta staff, terima kasih banyak atas waktu yang diberikan untuk memberikan data yang cukup banyak kepada peneliti.
10. Staff dan segenap Dosen Program Psikologi Profesi, terima kasih banyak telah memberikan fasilitas, informasi, bimbingan selama peneliti menjalani pendidikan.
11. Mamak, kakak, abang, dan ponakan yang selalu memberikan semangat dan menanyakan kapan selesainya, terima kasih banyak untuk semua kasih sayang dan pengertian yang tiada habisnya serta motivasinya. *Love you all.*
12. Kepada suami, Mas Sugeng yang selalu mendampingi dengan sabar, kerelaan waktunya dan memberikan dorongan terus menerus sampai kadang kesal sendiri. Terima kasih sayang untuk setiap pengertian dan dukungannya dengan cara yang selalu berbeda dari yang lainnya.
13. Sahabat-sahabat MPP angkatan 11 terunik, Arif BS, Amelia PN, Kak Sri. Pengertian, kebersamaan, keceriaan, kebahagiaan, kemarahan, kekesalan, kebaikan, dan lainnya yang sering lalu lalang diantara kita. Bakal rindu jalan dan kumpul sama-sama lagi, jangan pura-pura lupa ya. *hahaha.*
14. Sahabat-sahabat lainnya Ahmed, yang selalu banyak waktu buat diskusi dan bantuin ide kalau lagi buntu. Ewie, Ayu, Ilham, Lia, Putri, Wiwid, Mbak Rina, yang selalu berbaik hati dalam segala membantu dan berbagi. Tiya, Mbak Ran, Kak Yulfa, Amrul, Mbak Osa, Bang Eko, Sheilla, Jefry, Mega, Juni, Nadaa, Novi yang selalu memberikan semangat dan keceriaan disela-sela pertemuan dan kebersamaan.
15. Teman-teman kakak tingkat MPP angkatan 10 yang sering bantu untuk diskusi dan informasi serta Adek tingkat MPP angkatan 12 yang juga bersedia dimintai bantuan. Terima kasih banyak buat semuanya.

16. Semua partisipan dalam penelitian ini, terima kasih banyak atas semua kebaikan, kerendahan hati, bantuan dan kesediaannya untuk menjalin silaturahmi dengan peneliti. Tanpa kalian tulisan ini tidak akan selesai.
17. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih untuk segala bantuan, perhatian dan kerjasamanya.

Peneliti mengucapkan mohon maaf atas kekurangan yang terdapat dalam tulisan ini. Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi semua.

Surakarta,

2016

Peneliti

Nindya Utami

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH	1
B. RUMUSAN MASALAH	16
C. TUJUAN PENELITIAN	16
D. MANFAAT PENELITIAN	17
E. KEASLIAN PENELITIAN	17
BAB II LANDASAN TEORI	24
A. KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS	24
B. KELOMPOK PSIKOTERAPI POSITIF	34

C. KELOMPOK PSIKOTERAPI POSITIF UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA NARAPIDANA	53
D. HIPOTESIS	61
BAB III METODE PENELITIAN	62
A. IDENTIFIKASI VARIABEL	62
B. DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL PENELITIAN	62
C. SUBJEK PENELITIAN	64
D. RANCANGAN EKSPERIMEN	65
E. PROSEDUR PENELITIAN	66
F. RANCANGAN INTERVENSI KELOMPOK PSIKOTERAPI POSITIF	75
G. METODE PENGUMPULAN DATA & ALAT UKUR PENELITIAN	82
H. ANALISIS DATA	87
BAB IV LAPORAN PENELITIAN	88
A. PERSIAPAN PENELITIAN	88
B. PELAKSANAAN PENELITIAN	118
C. ANALISIS DATA DAN INTERPRETASI	143
D. PEMBAHASAN	155
E. ANALISIS INDIVIDUAL	172
F. KETERBATASAN PENELITIAN	200
BAB V PENUTUP	202
A. KESIMPULAN	202
B. SARAN	203
DAFTAR PUSTAKA	205

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Tindak Kejahatan Di Indonesia	1
Tabel 2. Data Kelebihan Kapasitas Huni Lembaga Pemasyarakatan Di Indonesia	8
Tabel 3. Keaslian Penelitian	18
Tabel 4. Kriteria Subjek Penelitian	65
Tabel 5. Rancangan Eksperimen	66
Tabel 6. Rancangan Intervensi Kelompok Psikoterapi Positif	77
Tabel 7. Skor Item Kesejahteraan Psikologis	83
Tabel 8. Distribusi Item Skala Kesejahteraan Psikologis	83
Tabel 9. Pedoman Wawancara Setelah Intervensi	84
Tabel 10. Lembar Observasi	85
Tabel 11. <i>Blue Print</i> Lembar Evaluasi	87
Tabel 12. Nama <i>Professional Judgment</i> Alat Ukur	97
Tabel 13. Jumlah Narapidana Uji Coba Alat Ukur	98
Tabel 14. Modifikasi Modul Intervensi Kelompok Psikoterapi Positif	99
Tabel 15. Nama <i>Professional Judgment</i> Modul	102
Tabel 16. Pelaksanaan Uji Coba Modul dan Jumlah Peserta	104
Tabel 17. Pembagian Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	105
Tabel 18. Kualifikasi Fasilitator, Co-Fasilitator dan Observer	107
Tabel 19. Distribusi Item Setelah Uji Coba Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis	108
Tabel 20. Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologis	110
Tabel 21. Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	118
Tabel 22. Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol ...	140
Tabel 23. Hasil <i>Follow Up</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.	141
Tabel 24. Wawancara Efektifitas Kelompok Psikoterapi Positif dalam Keseharian	142

Tabel 25. Data <i>Pre Test</i> , <i>Post Test</i> , <i>Follow Up</i> Dan Gain Skor	
Pada kelompok Eksperimen dan Kontrol	143
Tabel 26. Statistik Deskriptif Skor Kesejahteraan Psikologis	
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	144
Tabel 27. Uji <i>Friedman Test</i> Kelompok Eksperimen	147
Tabel 28. Data <i>Pre Test</i> , <i>Post Test</i> , <i>Follow Up</i> Dan Gain Skor	
Pada Kelompok Eksperimen	147
Tabel 29. Uji <i>Friedman Test</i> Kelompok Kontrol	149
Tabel 30. Uji <i>Mann Whitney U Test</i> Kelompok Eksperimen dan	
Kelompok Kontrol <i>Post Test</i>	150
Tabel 31. Uji <i>Mann Whitney U Test</i> Kelompok Eksperimen dan	
Kelompok Kontrol <i>Follow Up</i>	150
Tabel 32. Hasil Analisis Per Aspek Kesejahteraan Psikologis	
Kelompok Eksperimen	151

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Masalah Narapidana di Penjara	7
Gambar 2. Dampak Penjara Bagi Narapidana	9
Gambar 3. Alur Berpikir Hubungan Kelompok Psikoterapi Positif dengan Kesejahteraan Psikologis	60
Gambar 4. Rancangan Ruang Pelaksanaan Intervensi	76
Gambar 5. Grafik <i>Mean</i> Skor Kesejahteraan Psikologis Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	145
Gambar 6. Grafik Perbandingan Skor Kesejahteraan Psikologis Kelompok Eksperimen <i>Pre test-Post test</i>	148
Gambar 7. Grafik Perbandingan Skor Kesejahteraan Psikologis Kelompok Eksperimen <i>Post test-Follow Up</i>	148
Gambar 8. Grafik Perubahan Skor Kesejahteraan Psikologis	173
Gambar 9. Peningkatan Skor Kesejahteraan Psikologis DF <i>Pre Test</i> , <i>Post Test, Follow Up</i>	174
Gambar 10. Grafik Perubahan Skor Per Aspek Kesejahteraan Psikologis DF	175
Gambar 11. Peningkatan Skor Kesejahteraan Psikologis BH <i>Pre Test</i> , <i>Post Test, Follow Up</i>	180
Gambar 12. Grafik Perubahan Skor Per Aspek Kesejahteraan Psikologis BH	181
Gambar 13. Peningkatan Skor Kesejahteraan Psikologis AB <i>Pre Test</i> , <i>Post Test, Follow Up</i>	185
Gambar 14. Grafik Perubahan Skor Per Aspek Kesejahteraan Psikologis AB	186
Gambar 15. Peningkatan Skor Kesejahteraan Psikologis MH <i>Pre Test</i> , <i>Post Test, Follow Up</i>	190

Gambar 16. Grafik Perubahan Skor Per Aspek Kesejahteraan	
Psikologis MH	190
Gambar 17. Peningkatan Skor Kesejahteraan Psikologis DP <i>Pre Test</i> ,	
<i>Post Test, Follow Up</i>	195
Gambar 18. Grafik Perubahan Skor Per Aspek Kesejahteraan	
Psikologis DP	195

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kuisisioner Pengambilan Data Awal	213
Lampiran 2. A. Ijin Penggunaan Skala	
B. Ijin Penggunaan Modul	216
Lampiran 3. Skala Kesejahteraan Psikologis	220
Lampiran 4. A. Analisis Data SPSS Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis	
B. Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah <i>Try Out</i>	
C. Contoh Hasil Pengisian Skala Kesejahteraan Psikologis	226
Lampiran 5. Norma Skala Kesejahteraan Psikologis	246
Lampiran 6. A. Hasil Validasi Alat Ukur	
B. Analisis Data SPSS Kelompok	
C. Analisis Data SPSS Per Aspek	248
Lampiran 7. Hasil Penilaian Materi Pelatihan dan Pelaksanaan	
Secara Keseluruhan Uji Coba Modul	264
Lampiran 8. Hasil Evaluasi Intervensi dan Kemampuan Peserta	268
Lampiran 9. Biodata Fasilitator	273
Lampiran 10. Dokumentasi	277
Lampiran 11. Lembar Absen Pelaksanaan Psikoterapi Positif	279
Lampiran 12. Lembar Kerja Partisipan	281
Lampiran 13. Hasil Validasi Modul dan Alat Ukur	292
Lampiran 14. Lembar <i>Informed Consent</i>	322
Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian	352

ABSTRAK

EFEKTIFITAS PSIKOTERAPI POSITIF UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA NARAPIDANA

Penelitian bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian Kelompok Psikoterapi Positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis pada narapidana. Penelitian eksperimen menggunakan model desain kuasi-eksperimental berbentuk *pre test-post test control group design* dengan intervensi Kelompok Psikoterapi Positif. Subjek penelitian ini berjumlah 12 orang narapidana yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu 5 orang kelompok eksperimen dan 7 orang kelompok kontrol. Analisis data menggunakan teknik non parametric uji *Friedman* dan *Mann Whitney U Test*. Hasil uji *Friedman* perbedaan skor *pre test*, *post test* dan *follow up* menunjukkan bahwa intervensi Kelompok Psikoterapi Positif tidak menunjukkan perbedaan signifikan pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi dengan setelah diberikan intervensi. Hasil uji perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol uji *Mann Whitney U-Test post test*, menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan kesejahteraan psikologis antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Disimpulkan bahwa intervensi Kelompok Psikoterapi Positif kurang memiliki kontribusi secara signifikan dalam memberikan perubahan pada kesejahteraan psikologis pada narapidana. Namun demikian, dari keenam dimensi/aspek kesejahteraan psikologis terdapat dua yang mengalami peningkatan secara signifikan yaitu pada dimensi/aspek kemandirian dan penerimaan diri.

Kata kunci : Kelompok Psikoterapi Positif, Kesejahteraan Psikologis, Narapidana

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF GROUP POSITIVE PSYCHOTHERAPY TO IMPROVE THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING ON INMATES

This research aims to know the effectiveness of Group Positive Psychotherapy granting to increasing psychological well-being on inmates. Experimental research using quasi-experimental design models that pretest – posttest control group design with Group Positive Psychotherapy. The subject of this research totaled 12 people inmates are divided into two groups, 5 people as the experimental group and 7 people as control groups. Data analysis using non parametric test Friedman and Mann Whitney U tests. Test result discrepancies pretest and posttest, follow-up score Friedman suggests that intervention Group Positive Psychotherapy showed no significant differences in experimental group before intervention by having given the intervention. Test result is the difference between group experiments with the control group test Mann Whitney U-Test posttest, shows that there was no difference in psychological well-being significant increase between the experimental and the control group. It was concluded that a Group Positive Psychotherapy interventions lacking contribution significantly in providing psychological well-being changes on inmates. Nevertheless, from the sixth dimensions of psychological well-being, there are two aspects that are experiencing increased significantly in dimensions/aspects of independence and self-acceptance.

Keywords: Group Positive Psychotherapy, Psychological Well-Being, Inmates